

Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

Упражнения для укрепления мышц тазового дна у женщин и мужчин (упражнения Кегеля)

Эта информация описывает упражнения для мышц тазового дна (упражнения Кегеля). Об упражнениях Кегеля

Основная задача упражнений Кегеля состоит в том, чтобы помочь вам укрепить мышцы тазового дна. Она поможет вам:

- Контролировать или предотвратить недержание мочи. Недержание — это подтекание мочи или стула (кала), которое вы не способны контролировать.
- Поддерживать органы таза (матку, мочевой пузырь и кишечник). Это поможет уменьшить недержание и болезненные ощущения.
- Расслабить вагинальные мышцы. Это обеспечит лучшую эластичность вагины, что важно, если вы ощущаете боль или дискомфорт во время полового акта или при обследовании органов таза.
- Облегчить боль в области таза.

О мышцах тазового дна

Мышцы тазового дна формируют полость таза и поддерживают тазовые органы. Это те мышцы, которые вы используете, чтобы остановить мочеиспускание и сдерживаться от выхода газов или опорожнения кишечника (когда вы ходите в туалет по-большому). Кроме того, эти мышцы могут сокращаться (напрягаться) во время оргазма. На рисунке 1 изображены мышцы тазового дна и органы таза.

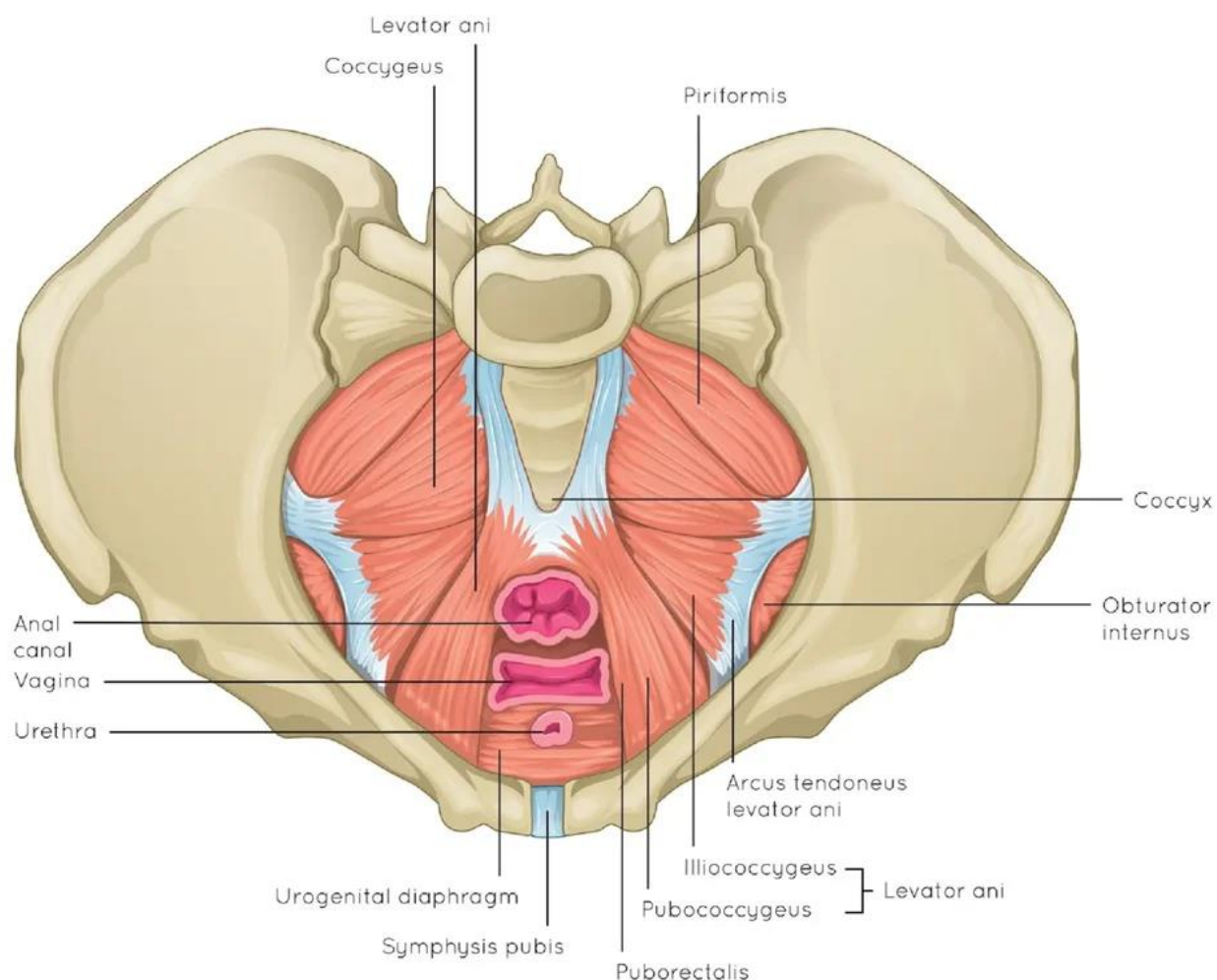


Рисунок 1. Мышцы тазового дна и органы таза

Как определить мышцы тазового дна

Если вы не уверены, какие мышцы относятся к мышцам тазового дна, существует несколько способов определить их.

Представьте, что вы мочитесь. Напрягите мышцы, которые вы используете для прерывания струи мочи во время мочеиспускания. Не упражняйтесь мышцы таза останавливая струю мочи во время мочеиспускания в реальной жизни, особенно при наполненном мочевом пузыре. Это может ослабить ваши тазовые мышцы и привести

к неполному опорожнению мочевого пузыря во время мочеиспускания, что повышает риск инфекции мочевыводящих путей (urinary tract infection (UTI)).

Напрягите мышцы, которые вы используете, чтобы сдерживать опорожнение кишечника или выход кишечных газов, но не сокращайте мышцы ягодиц, брюшного пресса (живота) или внутренние мышцы бедер.

Если вы делаете это правильно, ваше тело вообще не должно подниматься. Если вы чувствуете, что ваше тело немного приподнимается, вероятнее всего вы используете мышцы ягодиц.

Вставьте палец во влагалище, а затем сожмите мышцы тазового дна вокруг пальца. Вы должны почувствовать, как мышцы влагалища напряглись, а тазовое дно сместилось вверх.

При сокращении мышц тазового дна не нужно задействовать мышцы живота, ног или ягодиц. Сокращение этих мышц не способствует укреплению мышц тазового дна. Чтобы выяснить, сокращаются ли также мышцы живота, ног или ягодиц, вы можете положить одну руку на живот, а другую - под ягодицы или бедра. Напрягите мышцы тазового дна. Если вы чувствуете движение брюшного пресса, бедер или ягодиц, значит вы используете не те мышцы. Обязательно полностью расслабьте мышцы тазового дна после их сокращения. Если у вас возникли трудности при определении мышц тазового дна, обратитесь к своему врачу.

Выполнение упражнений Кегеля

Как только вы научитесь правильно сокращать мышцы тазового дна, для достижения наилучших результатов ежедневно выполняйте 2-3 сеанса упражнений Кегеля. Эти сеансы лучше выполнять через определенные периоды в течение дня.

Инструкции

Прежде чем начать, примите удобное положение, чтобы ваше тело было

расслабленным. В основном люди предпочитают выполнять упражнения Кегеля лежа в постели или сидя на стуле. Как только вы ознакомитесь с упражнениями, то сможете выполнять их в любом положении и в любом месте, например, стоя где-то и ожидая в очереди.

Приняв удобное положение, следуйте приведенным ниже инструкциям:

1. Глубоко вдохните через нос, чтобы мышцы брюшного пресса сократились и легкие наполнились воздухом. Во время вдоха мышцы тазового дна должны быть расслаблены.
2. Сделайте медленный глубокий вдох через рот и одновременно осторожно сократите мышцы тазового дна.
3. Удерживайте мышцы тазового дна в сокращенном состоянии в течение 3–6 секунд (пока они не начнут уставать), пока вы выдыхаете. Это называют сокращением.
4. Вдохните снова и прекратите сокращение мышц. Это позволит мышцам расслабиться.
5. Полностью расслабьте мышцы тазового дна в течение 6-10 секунд. Очень важно полностью расслаблять мышцы между каждым сокращением и не задерживать дыхание. Всегда держите мышцы расслабленными столько же времени, сколько они были сокращены, или немного дольше.

Выполняйте это упражнение по 10 повторений на каждый сеанс.

При ощущении боли во время выполнения упражнений Кегеля немедленно прекратите их выполнять. Упражнения Кегеля не вредны, но подходят не всем. При условии правильного выполнения, многие находят их расслабляющими. Они не должны вызывать болезненных ощущений. Если вы испытываете боль во время или после упражнений Кегеля, возможно, вы выполняете их неправильно или же упражнения Кегеля могут не подходить вам. Позвоните своему медицинскому сотруднику, чтобы обсудить это.

Когда следует увеличивать продолжительность сокращений

Если мышцы тазового дна не начинают уставать после сокращения в течение

3-6 секунд или после выполнения 10 повторений упражнения Кегеля подряд, вы можете увеличить продолжительность сокращения до 6-10 секунд, затем полностью расслабляя мышцы на 10 секунд. Обязательно продолжайте дышать во время сокращения мышц.

Постарайтесь добиться цели удерживать сильное сокращение в течение 10 секунд 10 раз подряд.

Если у вас возникли трудности при выполнении упражнений Кегеля, вам может помочь физиотерапевт, специализирующийся на мышцах тазового дна.

Этот специалист сможет разобраться в причинах

боли или проблем в области тазового дна. Вы также можете попросить направление к физиотерапевту в случае возникновения трудностей при выполнении упражнений Кегеля.